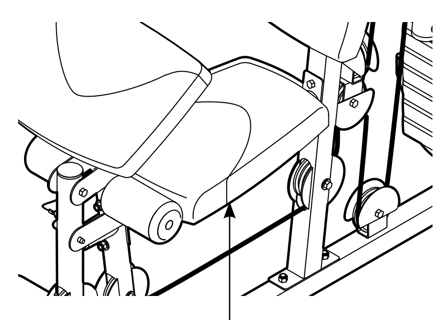
# WEIDER®
# 2980 X

**Nº de Modelo WESY1938.1**
**Nº de Serie** _________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

## MANUAL DEL USUARIO

## ¿PREGUNTAS?

**Para Servicio Técnico:**
Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 “A” Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
México DF C.P. 03650

**Importador:**
Tiendas Soriana S.A. de C.V.
Alejandro de Rodas #3102-A
Col Cumbres 8º Sector C.P. 64610
Monterrey, Nuevo Leon, México
R.F.C. TSO991022PB6
Tel. 01-800-832-9200

## ⚠ PRECAUCIÓN

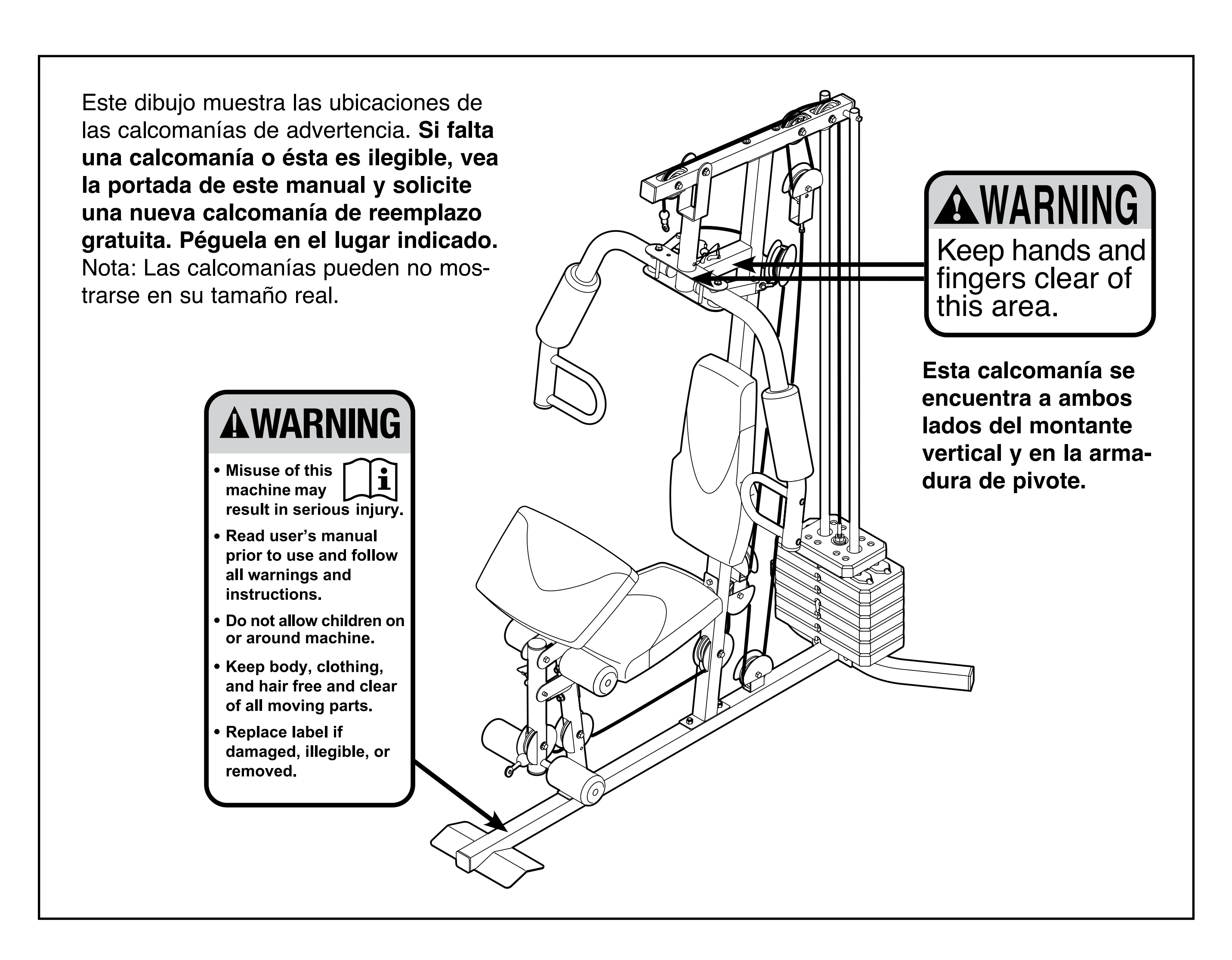
**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

# CONTENIDO



# COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.




**Esta calcomanía se encuentra a ambos lados del montante vertical y en la armadura de pivote.**

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que hay en el sistema de entrenamiento antes de usarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.**

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento sean informados adecuadamente de todas las precauciones.**

3. **El sistema de entrenamiento está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

4. **Use el sistema de entrenamiento sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo del sistema de entrenamiento, para proteger el suelo. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del sistema de entrenamiento para montarlo, desmontarlo, y usarlo.**

5. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

6. **Nunca deje que los niños menores de 12 anos ni las mascotas se acerquen al sistema de entrenamiento.**

7. **El sistema de entrenamiento no debe ser utilizado por personas que pesen más de 136 kg.**

8. **Use ropa adecuada mientras realiza los ejercicios; no use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el sistema de entrenamiento. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies mientras ejercite.**

9. **Mantenga las manos y pies alejados de las piezas móviles.**

10. **Siempre asegure la pila de pesas con el pasador de seguridad después de realizar los ejercicios, para evitar el uso no autorizado del sistema de entrenamiento (vea ASEGURAR LA PILA DE PESAS en la página 20).**

11. **Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas a todo momento. Si los cables se traban mientras usted realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que los cables estén en las poleas.**

12. **Siempre párese sobre la placa para los pies cuando realice un ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento se incline.**

13. **Nunca suelte los brazos, la palanca para las piernas, la barra lateral o la correa del manubrio mientras se levantan las pesas; las pesas se caerán con gran fuerza.**

14. **Siempre que realice un ejercicio que no requiera la barra lateral, desconéctela del sistema de entrenamiento.**

15. **Si siente dolor o mareo mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y comience a relajarse.**

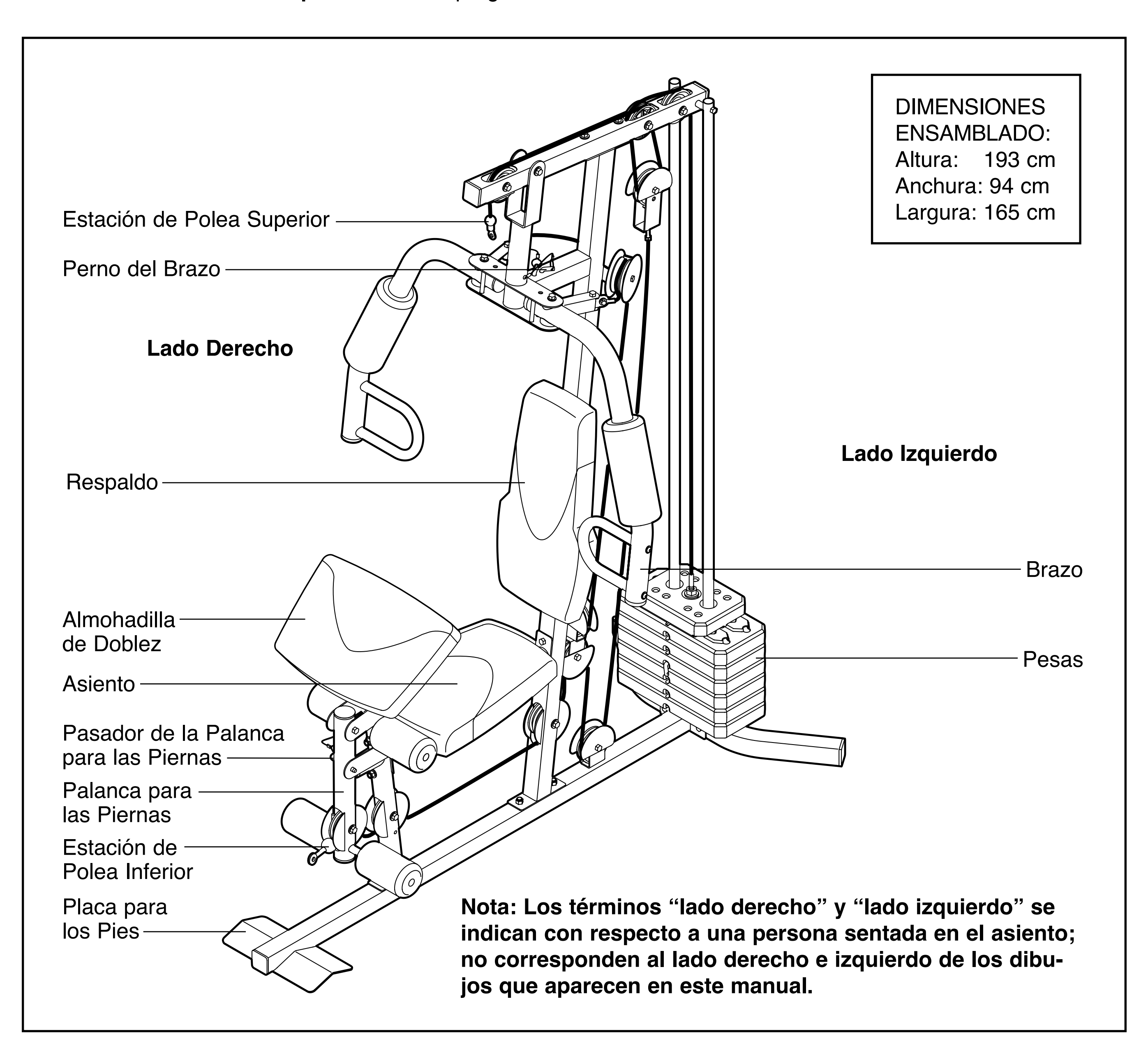
16. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento WEIDER® 2980 X. El sistema de entrenamiento 2980 X está diseñado para desarrollar los principales grupos de músculos. Si su meta es tener una figura bien formada, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

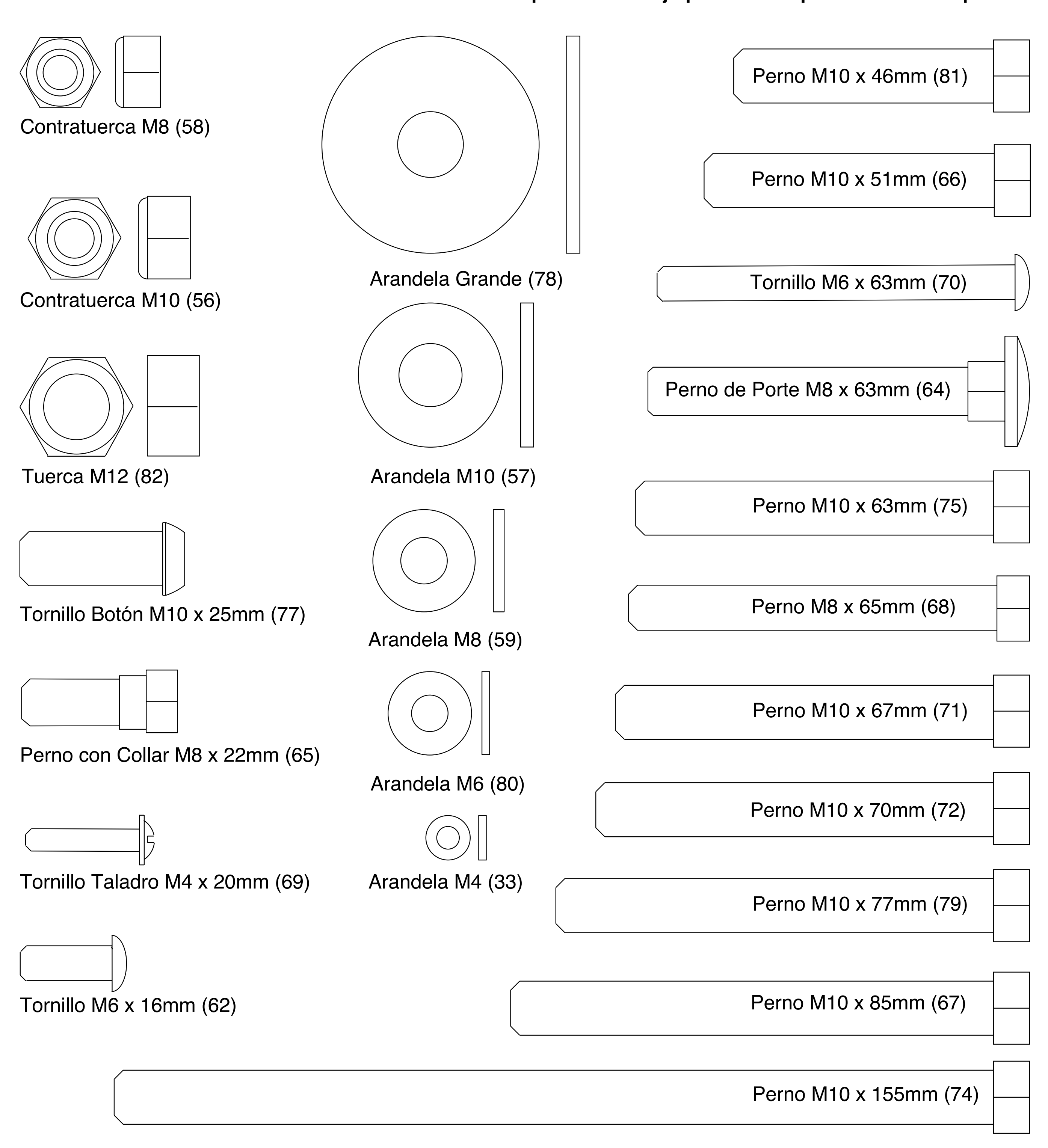
**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas.** Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



# TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**



# MONTAJE

**Facilite el Montaje**

Todo éste manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento puede ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. Al apartar tiempo suficiente, el montaje se hará sin ningún problema.

**Antes de empezar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:**

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento deberá ser montado en el sitio donde será utilizado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento mientras lo monta.
- Para hacer el proceso de montaje lo más sencillo posible, lo hemos dividido en cuatro etapas. Las partes necesarias para cada etapa se encuentran en kits de hardware individuales.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la Tabla de Identificación de Piezas en la página 5.
- Mientras monta el sistema de entrenamiento, asegúrese de que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Ajuste todas las piezas mientras las monta, a no ser que se le instruya de otra manera.
- El montaje requiere la llave hexagonal incluida y las siguientes herramientas (no incluidas):

  dos llaves inglesas

  un mazo de goma

  un destornillador estándar

  un destornillador Phillips

  El montaje será más conveniente si tiene al alcance un conjunto de llaves de tubo, un conjunto de llaves de bocas abiertas y cerradas, o un conjunto de llaves de trinquete.

**Sistema de Montaje en Cuatro Etapas**

**Montaje de la Armadura**—Debe comenzar ensamblado la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

**Montaje de los Brazos**—En esta etapa ensamblará los brazos y la palanca para las piernas.

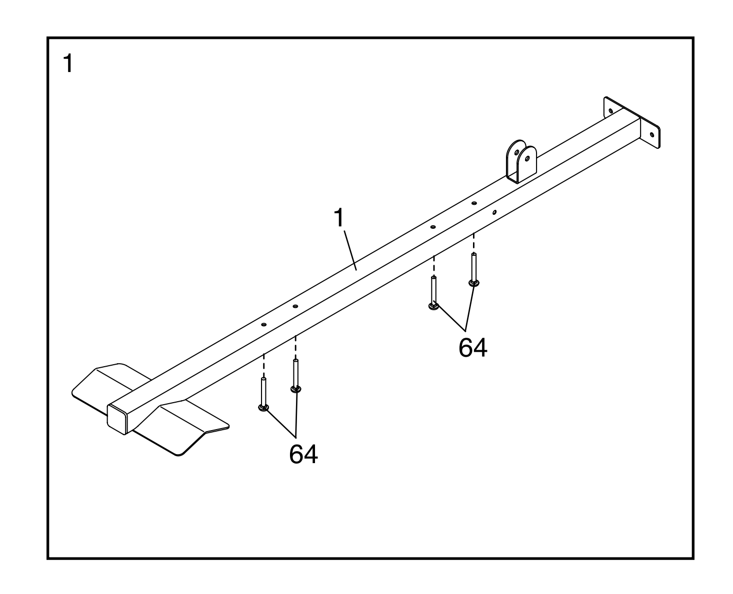
**Montaje de los Cables**—En esta etapa fijará los cables y las poleas que conectan los brazos con las pesas.

**Montaje del Asiento**—En la etapa final ensamblará el asiento y el respaldo.

# Montaje de la Armadura

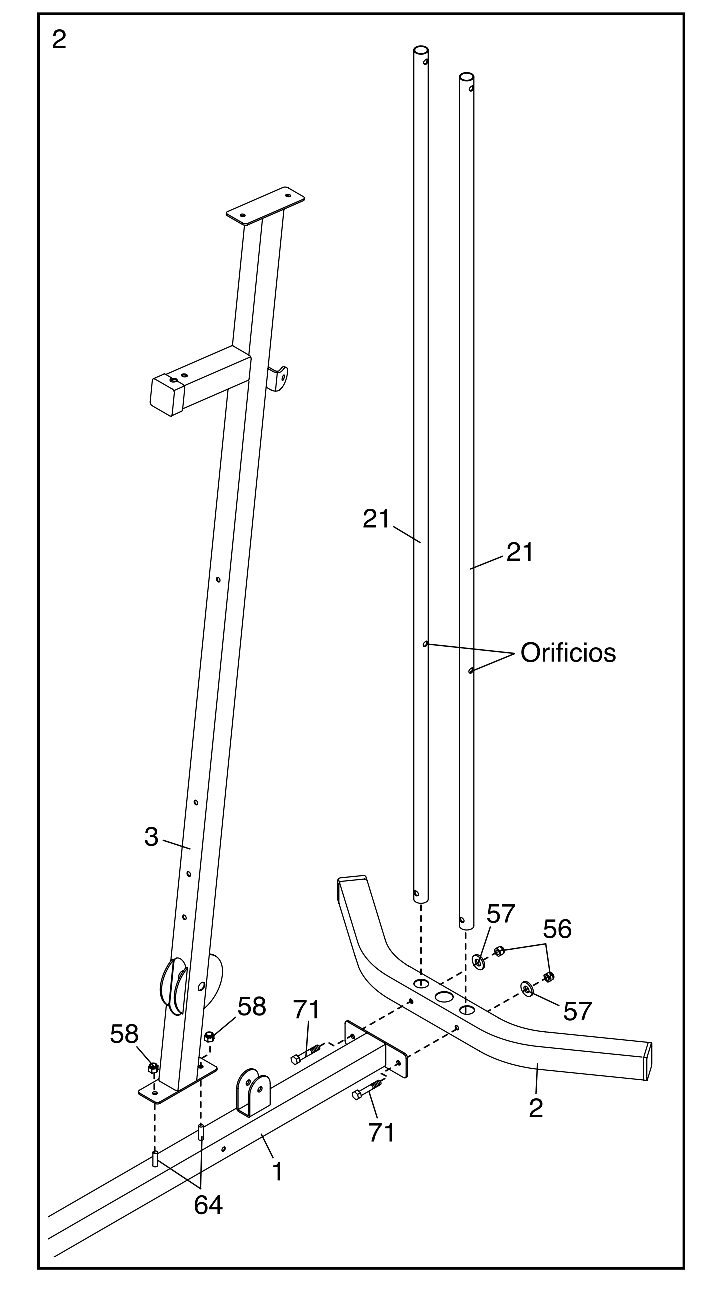
1. **Para facilitar el montaje, lea la información en la página 6 antes de comenzar.**

Inserte cuatro Pernos de Porte M10 x 63mm (64) a través de la Base (1). **Nota: Puede ayudar colocar un trozo de cinta sobre las cabezas de los pernos para mantenerlos en su lugar.**



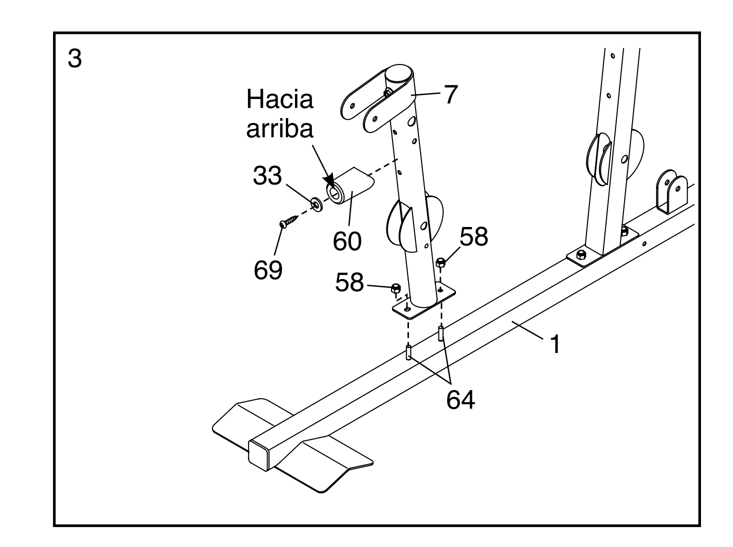

2. Oriente las dos Guías de Pesas (21) como se muestra, de manera que los orificios indicados queden más cerca de los extremos inferiores. Conecte las Guías de Pesas (21) y el Estabilizador (2) a la Base (1) con dos Pernos M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57) y dos Contratuercas M10 (56). **Apriete completamente las Contratuercas.**

Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con los dos Pernos de Porte M8 x 63mm (64) indicados y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**



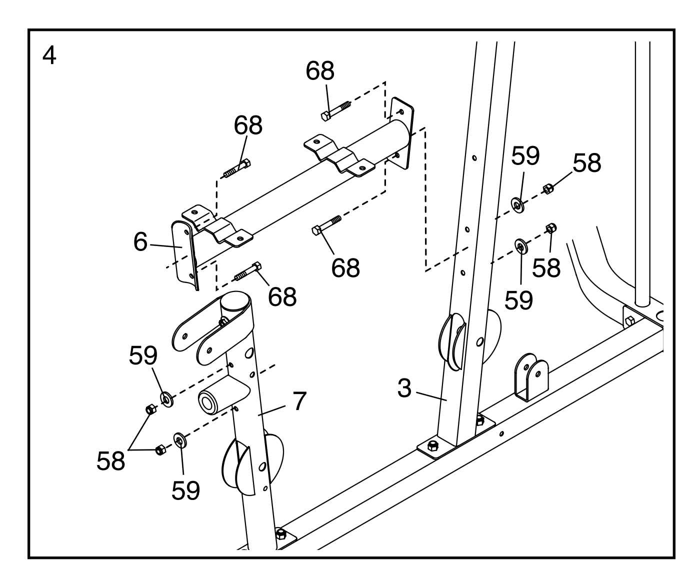
3. Conecte la Pata Delantera (7) a la Base (1) con dos Pernos de Porte M8 x 63mm (64) y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte el Amortiguador de Pata (60) a la Pata Delantera (7) con un Tornillo Taladro M4 x 20mm (69) y una Arandela M4 (33). **Asegúrese de que el Amortiguador de Pata apunta hacia arriba.**




4. Conecte la Armadura del Asiento (6) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M8 x 65mm (68), dos Arandelas M8 (59), y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

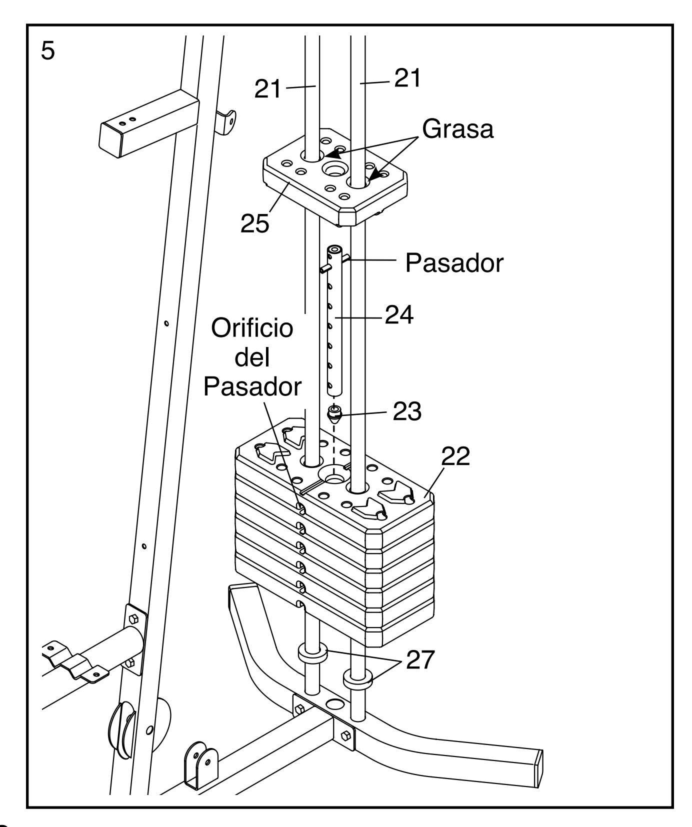
   **Conecte la Armadura del Asiento (6) a la Pata Delantera (7) de la misma forma.**




5. Deslice los dos Amortiguadores de Pesas (27) sobre las Guías de Pesas (21). Oriente las seis Pesas (22) con los orificios para pasadores en la parte inferior como se muestra. Deslice las Pesas sobre las Guías de Pesas (21).

   Inserte la Tapa del Selector de Pesas (23) dentro del Selector de Pesas (24). Inserte el Selector de Pesas dentro de las seis Pesas (22). **Asegúrese que el pasador del Selector de Pesas esté orientado como se muestra.**

   Aplique un poco de la grasa incluida a los orificios indicados en la Pesa Superior (25). Deslice la Pesa Superior sobre las Guías de Pesas (21).

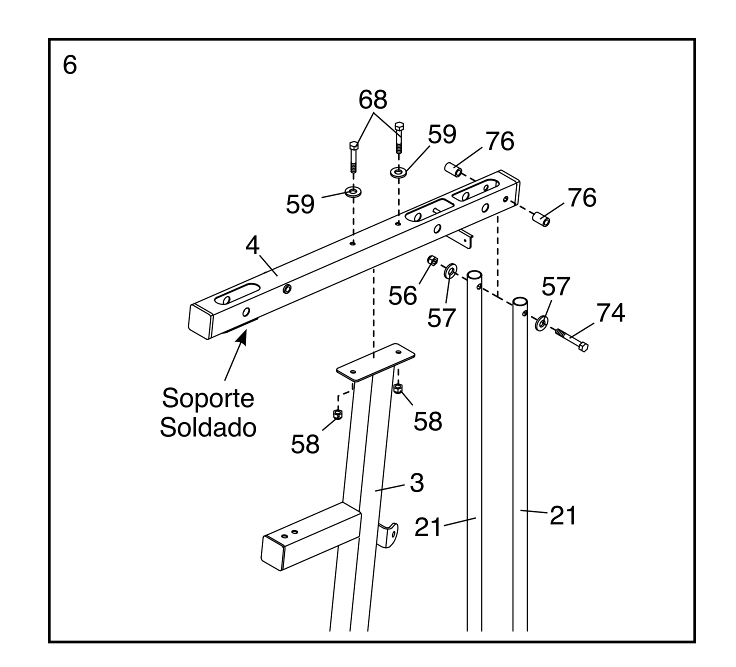


6. Oriente la Armadura Superior (4) con el soporte soldado en la parte inferior.

   Conecte la Armadura Superior (4) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M8 x 65mm (68), dos Arandelas M8 (59), y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

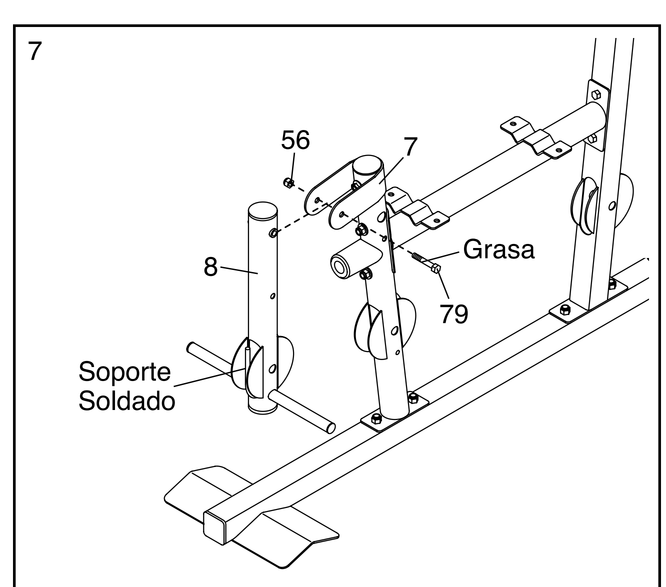
   Conecte la Armadura Superior (4) entre las Guías de Pesas (21) con un Perno M10 x 155mm (74), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 19mm (76) y una Contratuerca M10 (56).

   **Vea los pasos 2-4 y 6.** Apriete las Contratuercas M8 (58).



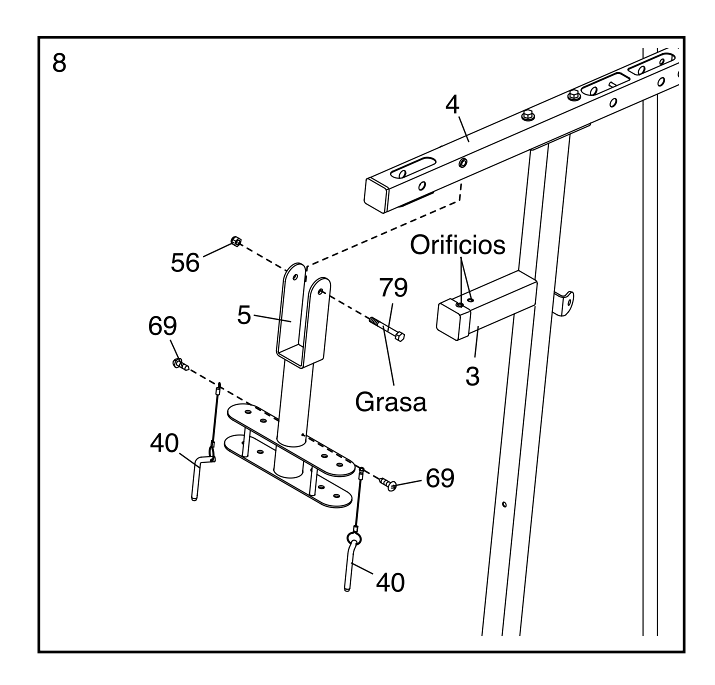

## Montaje de los Brazos

7. Lubrique un Perno M10 x 77mm (79). Oriente la Palanca para las Piernas (8) con el soporte soldado en el lado que se muestra. Conecte la Palanca para las Piernas a la Pata Delantera (7) con el Perno y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe poder girar fácilmente.**




8. Lubrique un Perno M10 x 77mm (79). Conecte la Armadura de Pivote (5) a la Armadura Superior (4) con el Perno y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Armadura de Pivote debe pivotar fácilmente.**

   Conecte los dos Pernos del Brazo (40) a la Armadura de Pivote (5) con dos Tornillos Taladro M4 x 20mm (69). Inserte los Pernos del Brazo dentro de los dos orificios en el Montante Vertical (3).

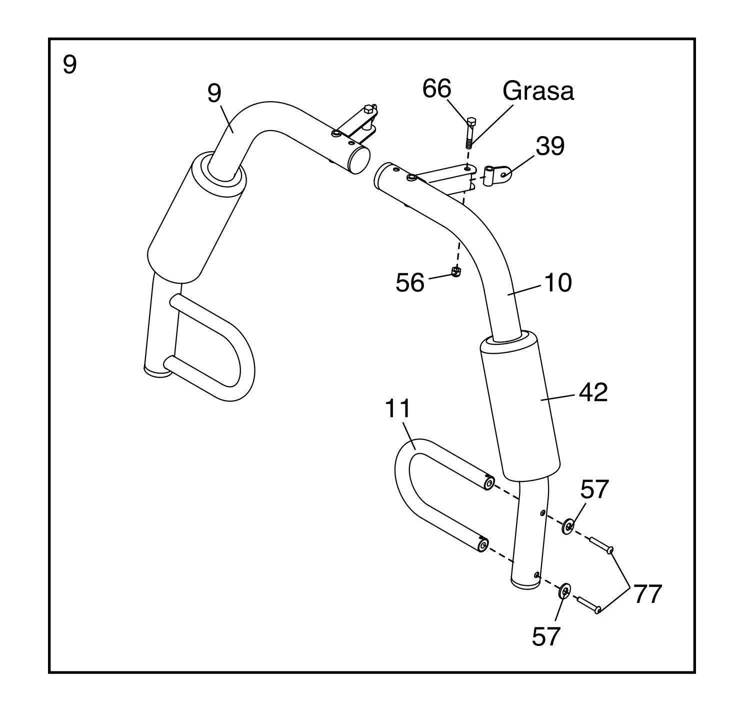


9. Lubrique un Perno M10 x 51mm (66). Conecte un Pivote de Cable (39) al Brazo Izquierdo (10) con el Perno y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Pivote de Cable debe pivotar fácilmente.**

   Humedezca el interior de una Almohadilla de Espuma Grande (42) con agua jabonosa. Deslice la Almohadilla de Espuma Grande sobre el Brazo Izquierdo (10).

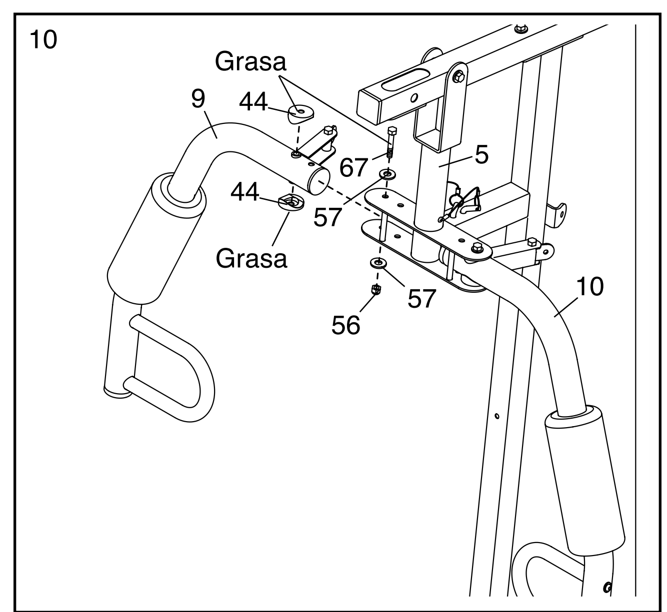
   Conecte un Manubrio (11) al Brazo Izquierdo (10) con dos Tornillos Botón M10 x 25mm (77) y dos Arandelas M10 (57).

   **Conecte el Brazo Derecho (9) de la misma manera.**




10. Lubrique un Perno M10 x 85mm (67) y dos Bujes del Brazo (44). Conecte el Brazo Derecho (9) a la Armadura de Pivote (5) con el Perno, dos Arandelas M10 (57), los dos Bujes del Brazo y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Brazo Derecho debe pivotar fácilmente.**

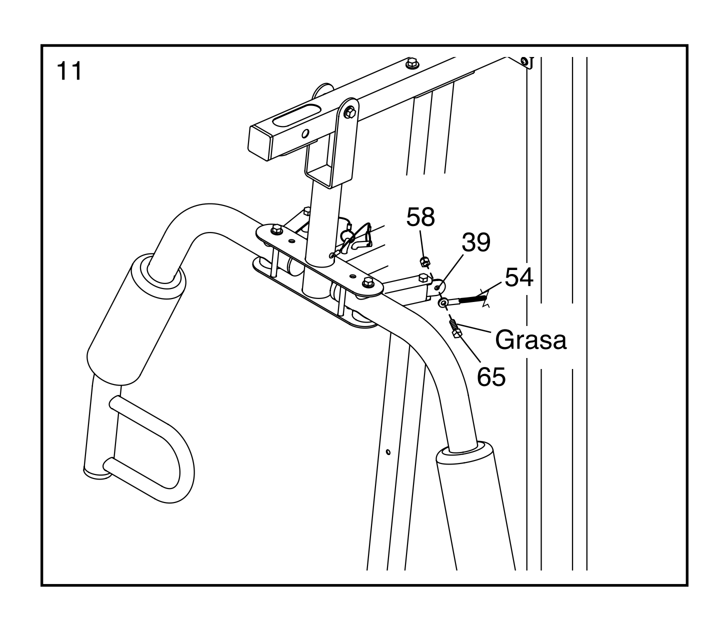
    **Conecte el Brazo Izquierdo (10) a la Armadura de Pivote (5) de la misma forma.**



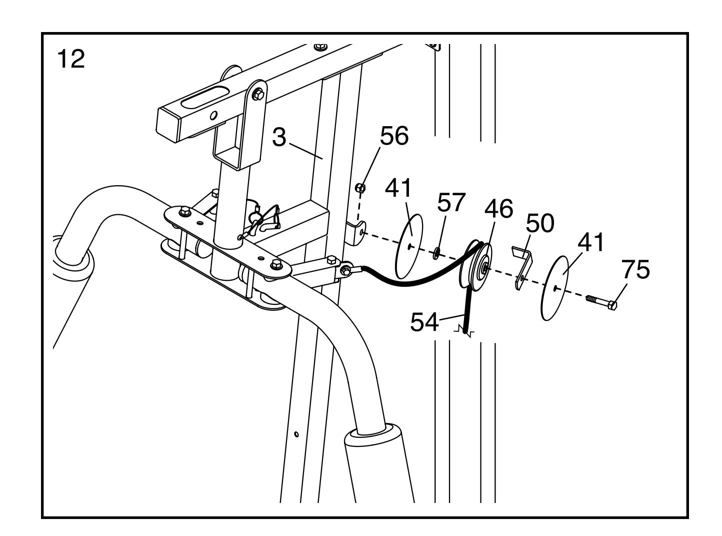

## Montaje de los Cables

11. **Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 21 para identificar y pasar los cables.**

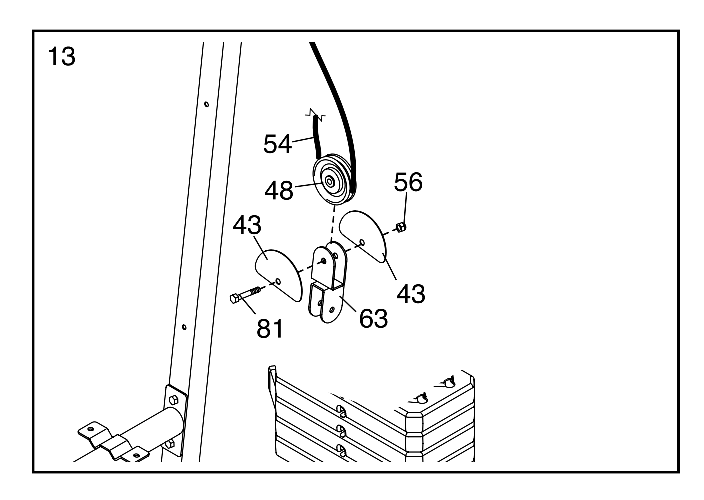
    **Identifique el Cable del Brazo (54).** Engrase un Perno con Collar M8 x 22mm (65). Conecte el Cable al Pivote del Cable (39) indicado con el Perno con Collar y una Contratuerca M8 (58). **Asegúrese de que el extremo del cable puede pivotar fácilmente en el Perno con Collar.**



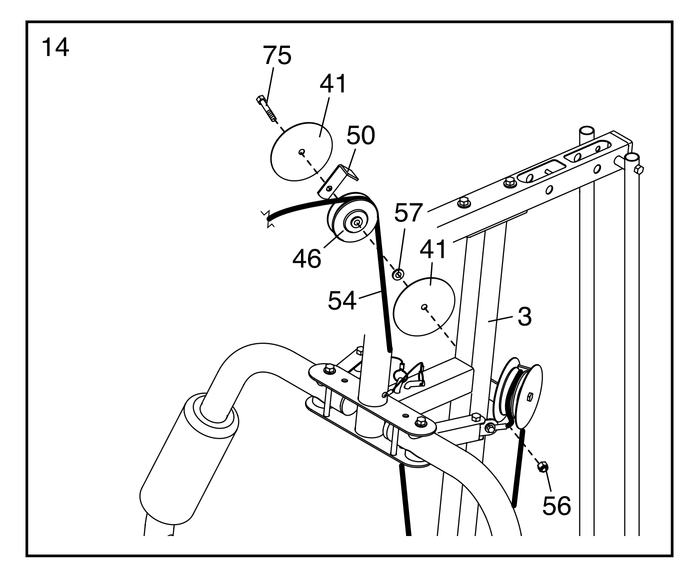
12. Haga pasar el Cable del Brazo (54) sobre una polea en V (46). Conecte la polea en V, una Trampa de Cable Grande (50), dos Protectores Totales (41) y una Arandela M10 (57) al Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 63mm (75) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en el surco de la polea en V.**



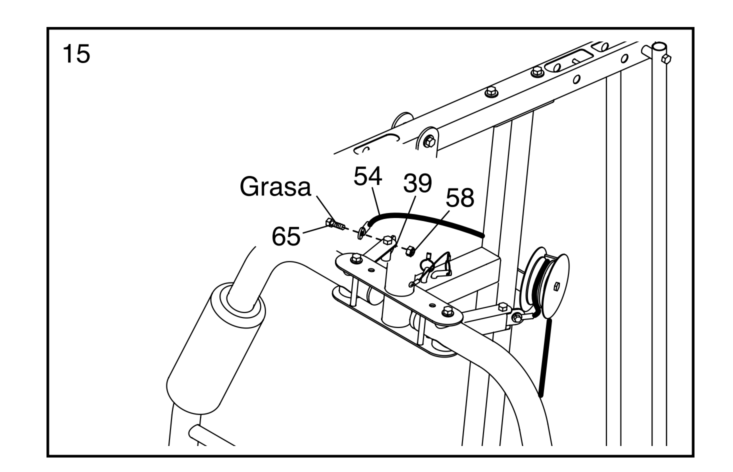

13. Pase el Cable del Brazo (54) bajo una Polea 90mm (48). Conecte la Polea y dos Protectores en Mitad (43) al Soporte Doble en U (63) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad estén en la parte externa del Soporte en "U" como se muestra.**




14. Haga pasar el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46). Conecte la Polea en V, una Trampa de Cable Grande (50), dos Protectores Totales (41) y una Arandela M10 (57) al Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 63mm (75) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en el surco de la polea en V.**

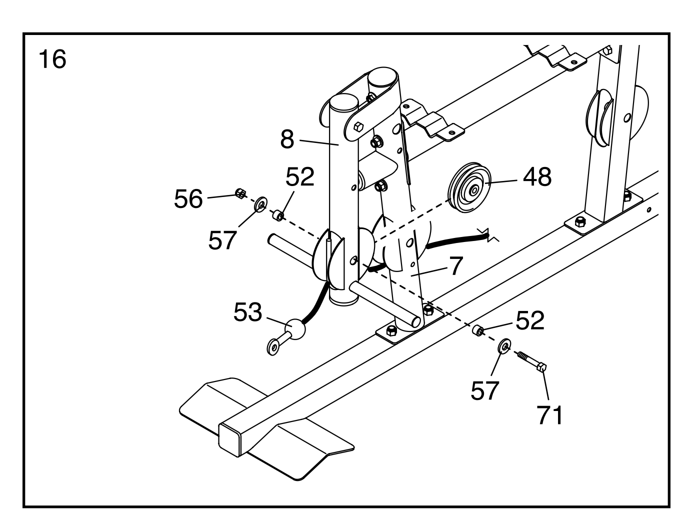


15. Engrase un Perno con Collar M8 x 22mm (65). Conecte el Cable del Brazo (54) al Pivote del Cable (39) indicado con el Perno con Collar y una Contratuerca M8 (58). **Asegúrese de que el extremo del cable puede pivotar fácilmente en el Perno con Collar.**

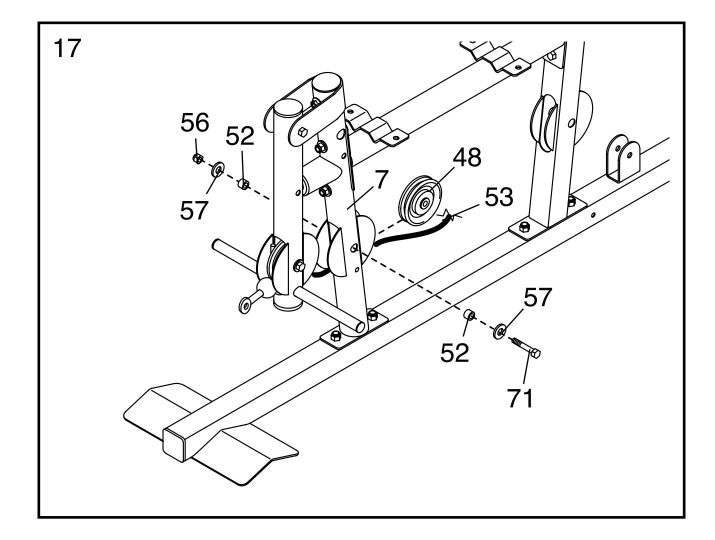



16. **Identifique el Cable Inferior (53).** Haga pasar el Cable Inferior por la Palanca para las Piernas (8) y por la Pata Delantera (7).

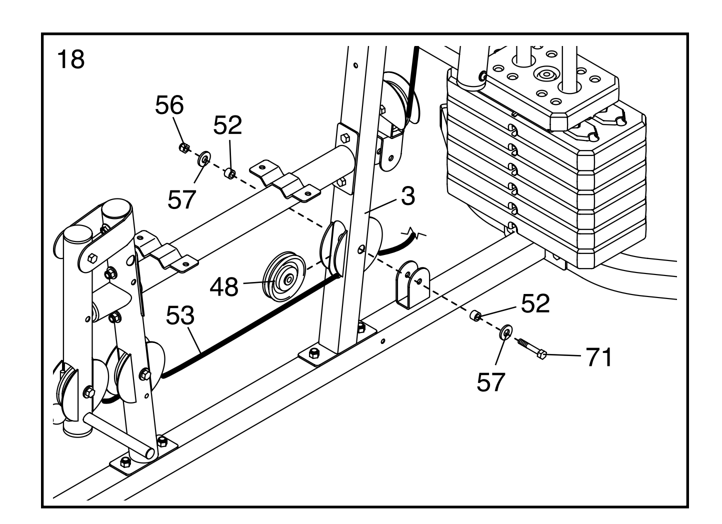
    Conecte una Polea 90mm (48) dentro de la Palanca para las Piernas (8), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 12mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



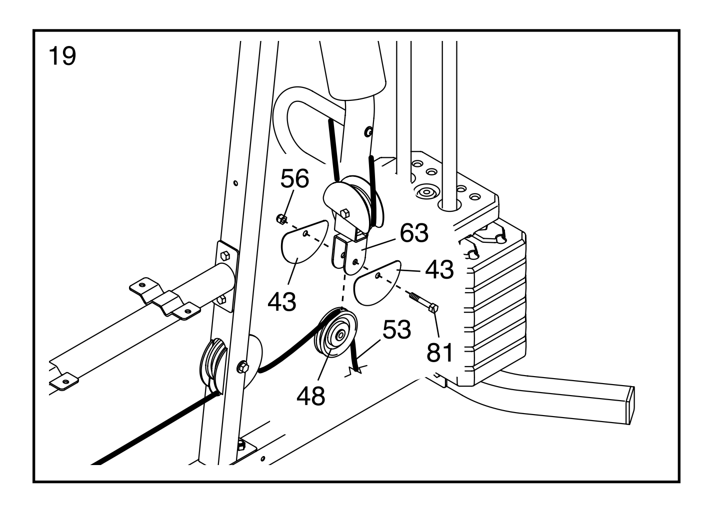

17. Conecte una Polea 90mm (48) dentro de la Pata Delantera (7), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 12mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



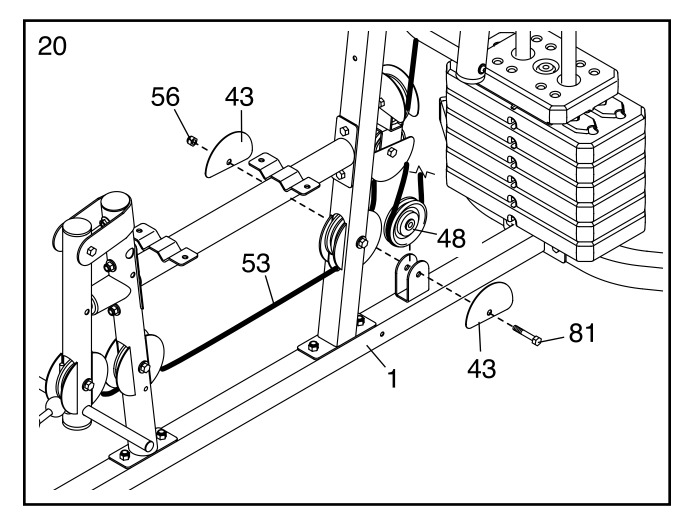
18. Haga pasar el Cable Inferior (53) bajo una Polea 90mm (48) y a través del Montante Vertical (3). Conecte la Polea dentro del Montante Vertical con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 12mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



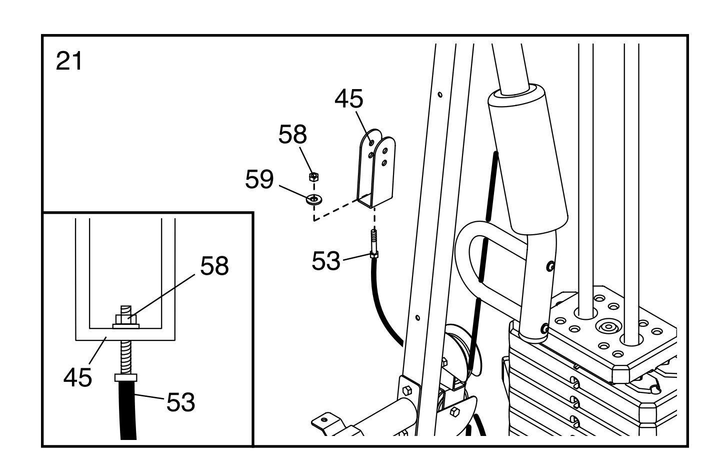

19. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea 90mm (48). Conecte la Polea y dos Protectores en Mitad (43) al Soporte Doble en U (63) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad estén en la parte externa del Soporte en U como se muestra.**



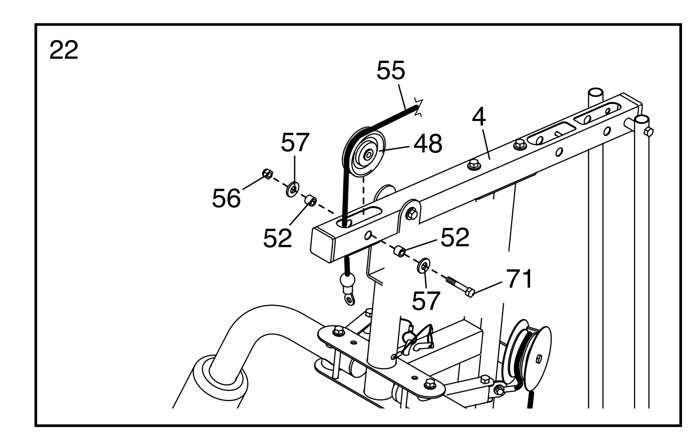

20. Pase el Cable Inferior (53) por debajo de una Polea 90mm (48). Conecte la Polea y dos Protectores en Mitad (43) a la Base (1) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad estén en la parte externa del Soporte como se muestra.**



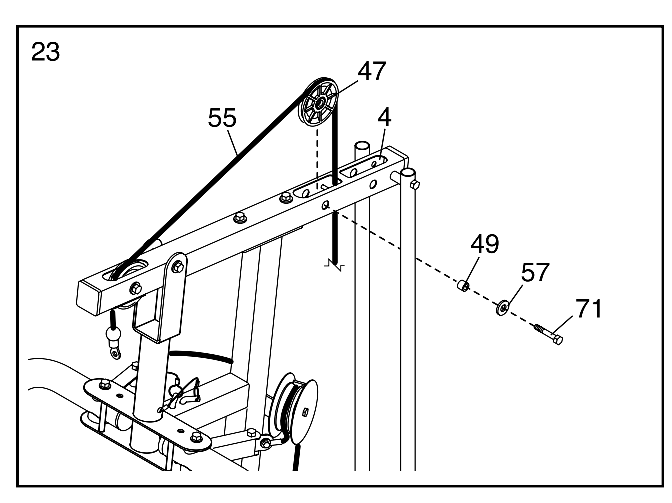
21. Conecte el Cable Inferior (53) al Soporte en U (45) con una Arandela M8 (59) y una Contratuerca M8 (58). **Vea el diagrama incluido. No apriete demasiado la Contratuerca; enrósquela al extremo del Cable de manera que sólo sobresalgan dos pasos de rosca por encima de la Contratuerca.**



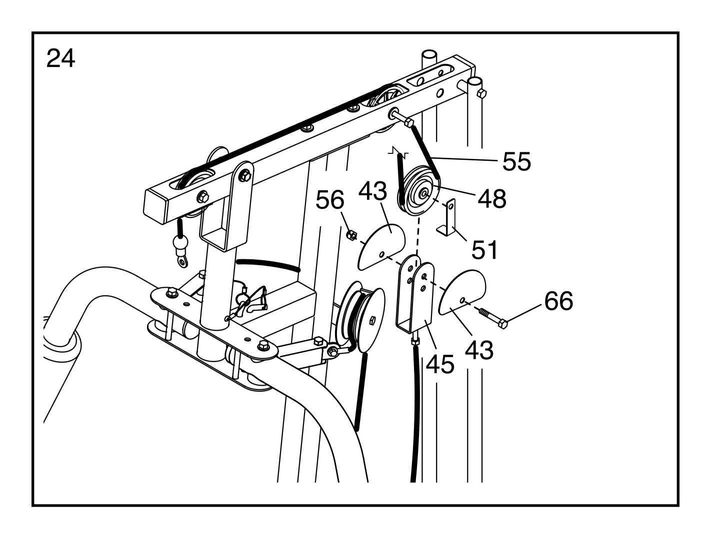

22. **Identifique el Cable Superior (55).** Haga pasar el Cable Superior a través de la Armadura Superior (4) y sobre una Polea 90mm (48). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 12mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



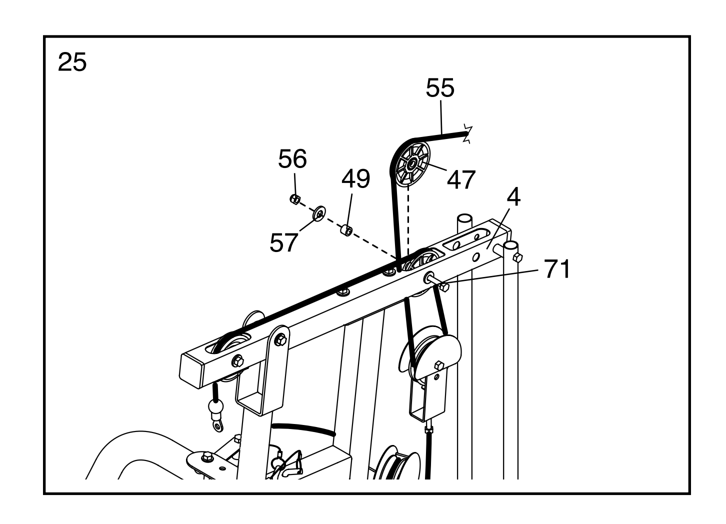

23. Haga pasar el Cable Superior (55) sobre una Polea Delgada 90mm (47) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Conecte la Polea Delgada dentro de la Armadura Superior con un Perno M10 x 67mm (71), una Arandela M10 (57) y un Espaciador 11mm (49). **Asegúrese de que la Polea Delgada no se salga de la Armadura Superior mientras ejecuta los pasos 24 y 25.**



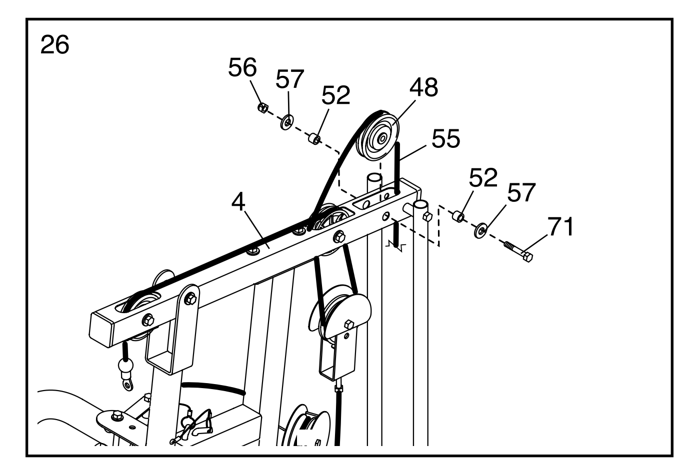

24. Pase el Cable Superior (55) bajo una Polea 90mm (48). Conecte la Polea Gruesa, una Trampa de Cable (51) y dos Protectores en Mitad (43) al orificio superior del Soporte en U (45) con un Perno M10 x 51mm (66) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en el surco de la Polea y que los Protectores en Mitad estén en la parte externa del Soporte en U.**



25. Haga pasar el Cable Superior (55) hacia arriba a través de la Armadura Superior (4) y sobre una Polea Delgada 90mm (47). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con el Perno M10 x 67mm (71) utilizado en el paso 23, un Espaciador 11mm (49), una Arandela M10 (57) y una Contratuerca M10 (56).

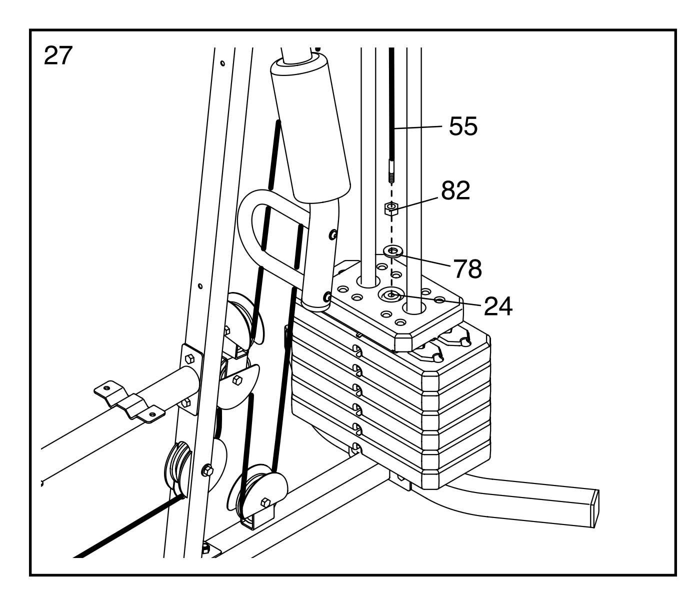



26. Haga pasar el Cable Superior (55) sobre una Polea 90mm (48) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 12mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



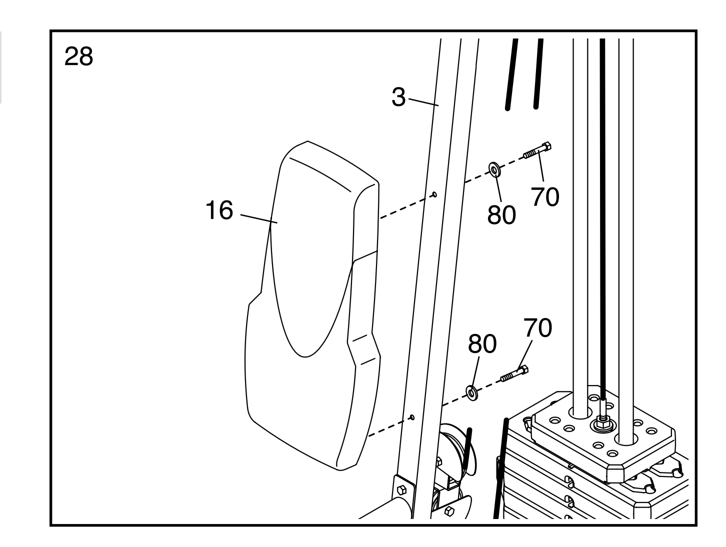

27. Enrosque completamente una Tuerca M12 (82) sobre el Cable Superior (55). Coloque una Arandela Grande (78) en la parte superior del Selector de Pesas (24).

Apriete el Cable Superior (55) dentro del Selector de Pesas (24) hasta eliminar la holgura de los cables. Luego, apriete la Tuerca M12 (82) contra la Arandela Grande (78).

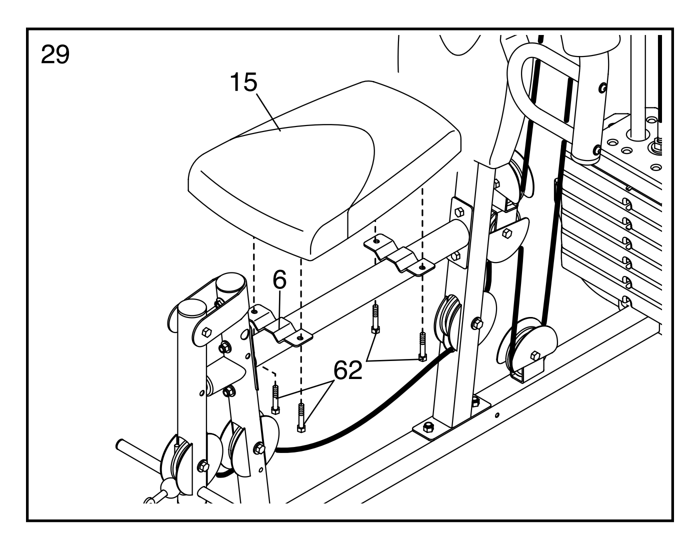


# Montaje del Asiento

28. Conecte el Respaldo (16) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos M6 x 63mm (70) y dos Arandelas M6 (80).

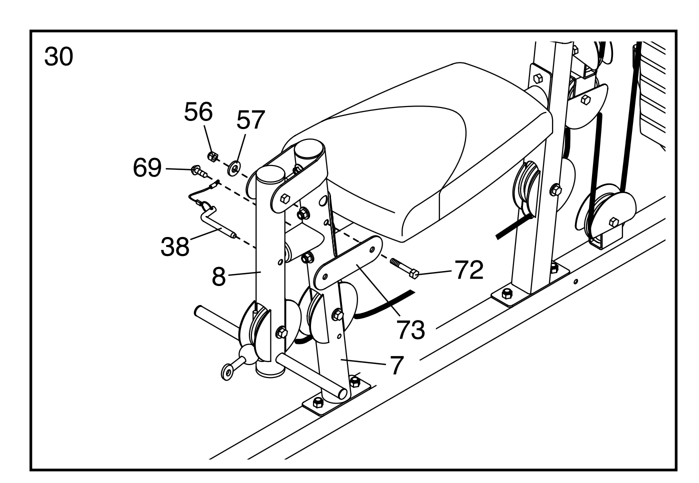



29. Conecte el Asiento (15) a la Armadura del Asiento (6) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (62) como se muestra.



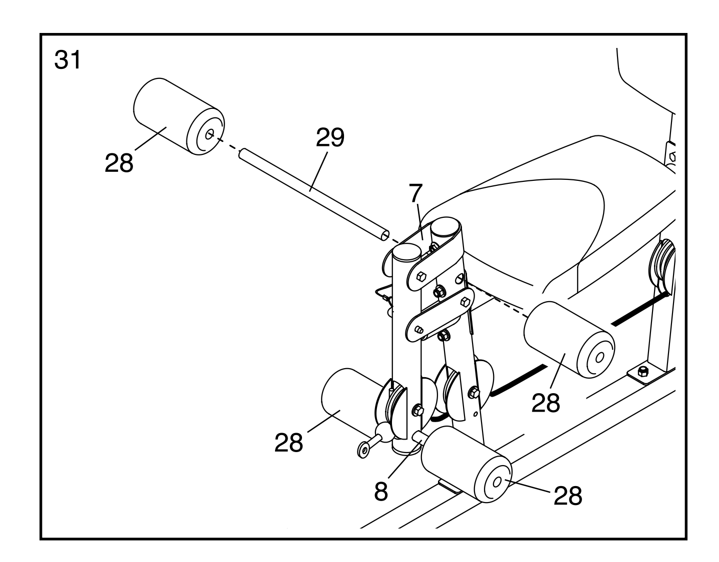

30. Conecte la Placa de Seguridad (73) a la Pata Delantera (7) con un Perno M10 x 70mm (72), una Arandela M10 (57), y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Placa para los Pies debe pivotar fácilmente.**

Conecte el Pasador de la Palanca para las Piernas (38) a la Pata Delantera (7) con un Tornillo Taladro M4 x 20mm (69). Inserte el Pasador de la Palanca para las Piernas a través de la Palanca para las Piernas (8) y a través de la Placa de Seguridad (73).

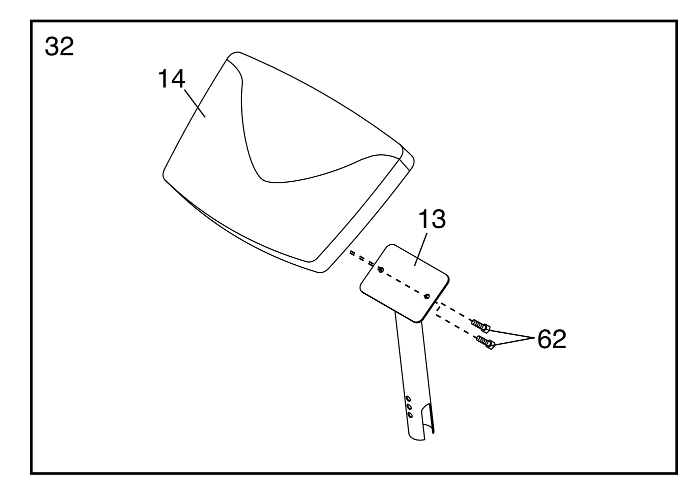


31. Inserte el Tubo de la Almohadilla (29) dentro de la Pata Delantera (7). Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (28) por los extremos del Tubo de la Almohadilla.

    Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (28) por la Palanca para las Piernas (8).




32. Conecte la Almohadilla de Doblez (14) al Poste de Doblez (13) con dos Tornillos M6 x 16mm (62).




33. Asegúrese de que todas las piezas hayan sido ajustadas apropiadamente. El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 18.

    Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable varias veces para asegurarse de que éstos se mueven con suavidad sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve con suavidad, encuentre el problema y corríjalo. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, podrían dañarse al utilizar un gran peso. Vea el cableado correcto en el DIAGRAMA DE LOS CABLES de la página 21. Si hay alguna holgura en los cables, deberá eliminarla apretando estos últimos. Vea MANTENIMIENTO en la página 22.**

# AJUSTES

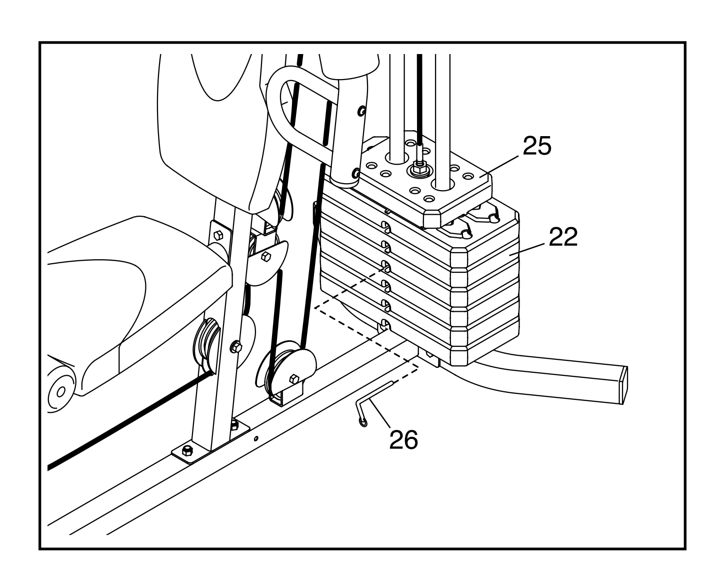
Esta sección explica cómo ajustar el sistema de entrenamiento. Vea la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 23 para información importante acerca de cómo obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicio. Consulte también la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de realizar cada ejercicio.

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Se puede limpiar el sistema de entrenamiento con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.

**CAMBIANDO EL AJUSTE DE PESAS**

Para cambiar el ajuste de la pila de pesas, inserte el Pasador de Pesas (26) bajo la Pesa (22) deseada. Inserte el Pasador de Pesas de manera que el extremo curvo haga contacto con la pila de pesas. Gire el extremo curvo hacia abajo. **Nota: No use la Pesa Superior (25) sola.**

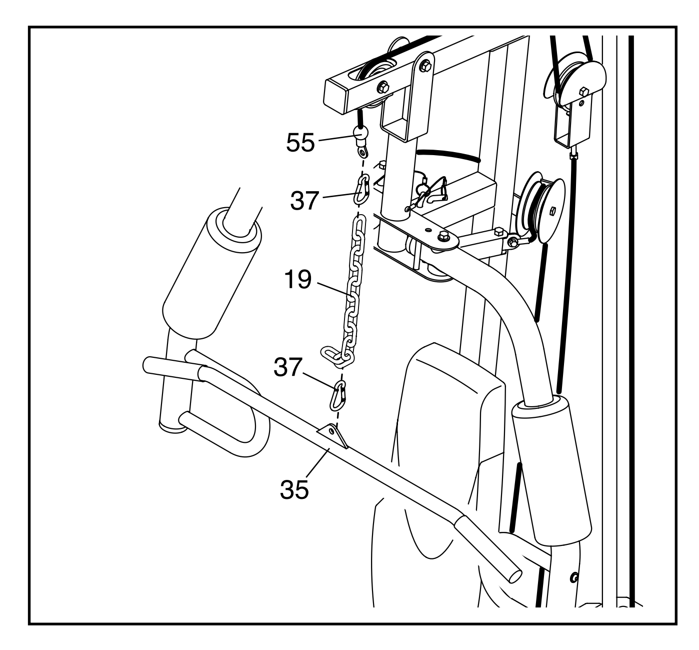
**Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad de resistencia de cada estación de ejercicios puede diferir del ajuste de peso. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS de la página 20 para encontrar la cantidad aproximada de resistencia para cada estación de pesas.**




**CONECTANDO LOS ACCESORIOS A UNA ESTACIÓN DE POLEA**

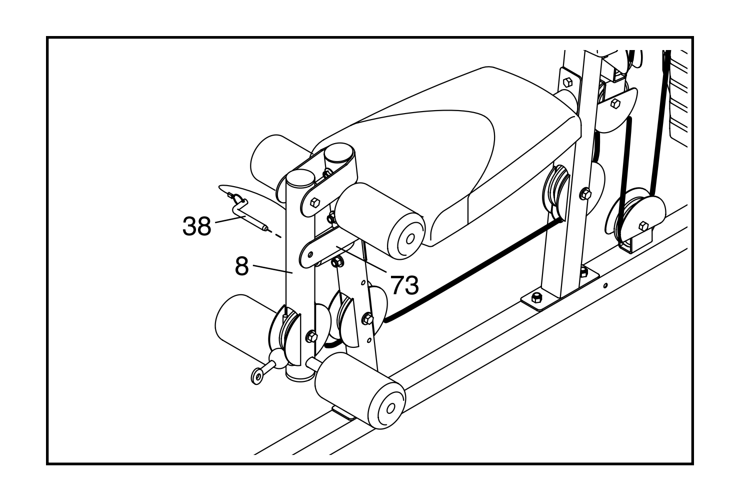
Conecte la Barra Lateral (35) al Cable Superior (55) en la estación de polea superior con un Gancho del Cable (37). Para algunos ejercicios, la Cadena (19) debe conectarse entre la Barra Lateral y el Cable con dos Ganchos del Cable. **Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición de inicio correcta para el ejercicio que va a realizar.**

La Barra Lateral (35) o la Correa de Asidero (no se muestra) pueden conectarse a cualquiera de las estaciones de polea de la misma manera. Siempre inserte la Placa de Seguridad (no se muestra) antes de usar la estación de polea inferior (vea USANDO LA PALANCA PARA LAS PIERNAS en la página 19).



**USANDO LA PALANCA PARA LAS PIERNAS**

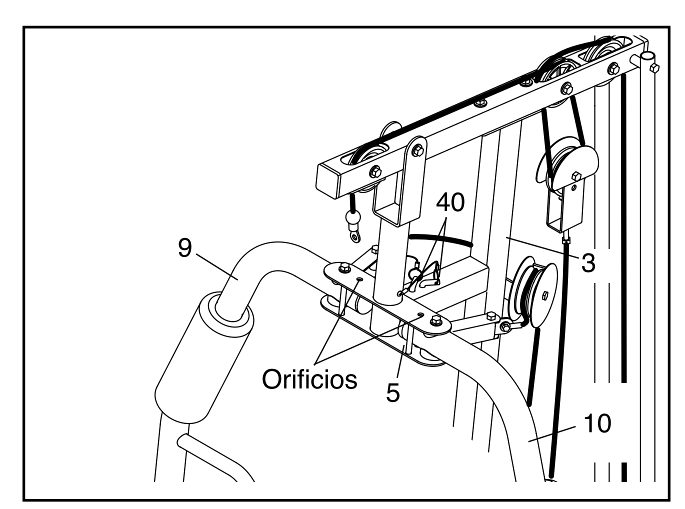
Antes de usar la estación de polea baja, inserte el Pasador de la Palanca para las Piernas (38) dentro de la Palanca para las Piernas (8) y la Placa de Seguridad (73).




**CONVERSIÓN DE LOS BRAZOS**

Para usar los Brazos (9, 10) como brazos de mariposa, inserte los Pernos del Brazo (40) dentro de los orificios en el Montante Vertical (3) y de la Armadura de Pivote (5) como se muestra.

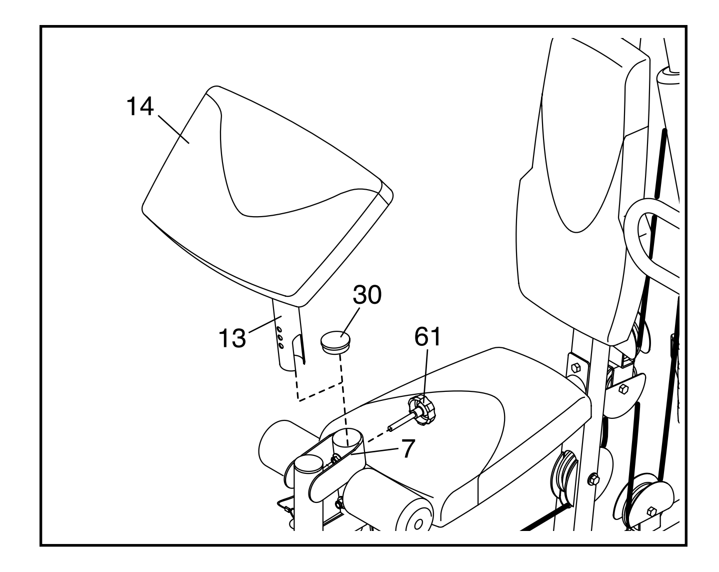
Para usar los Brazos (9, 10) como brazos de prensa, inserte los Pernos del Brazo (40) dentro de los orificios de la Armadura de Pivote (5) y de los Brazos.




**USANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ**

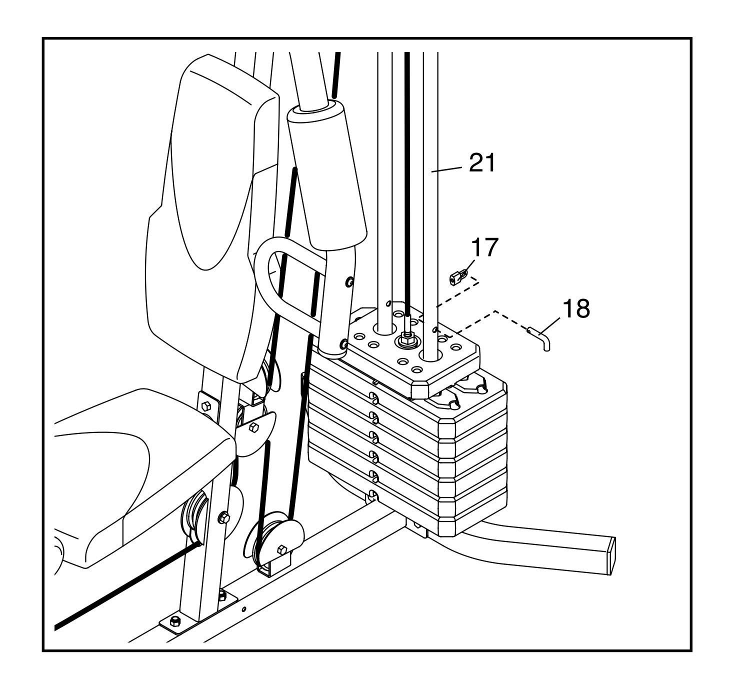
Para usar la Almohadilla de Doblez (14), retire la Tapa Interna Redonda 50mm (30) de la Pata Delantera (7). Inserte el Poste de Doblez (13) dentro de la Pata Delantera, y asegúrela con la Perilla de Doblez (61).

Antes de realizar un ejercicio que no requiera la Almohadilla de Doblez (14), retírela y coloque la Tapa Interna Redonda 50mm (30) dentro de la Pata Delantera (7). Guarde la Almohadilla de doblez alejada del sistema de entrenamiento.



**ASEGURAR LA PILA DE PESAS**

Asegure la pila de pesas insertando el Pasador de Seguridad (18) a través de una Guía de Pesas (21) y fijando el Seguro (17) sobre el Pasador de Seguridad.




# TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

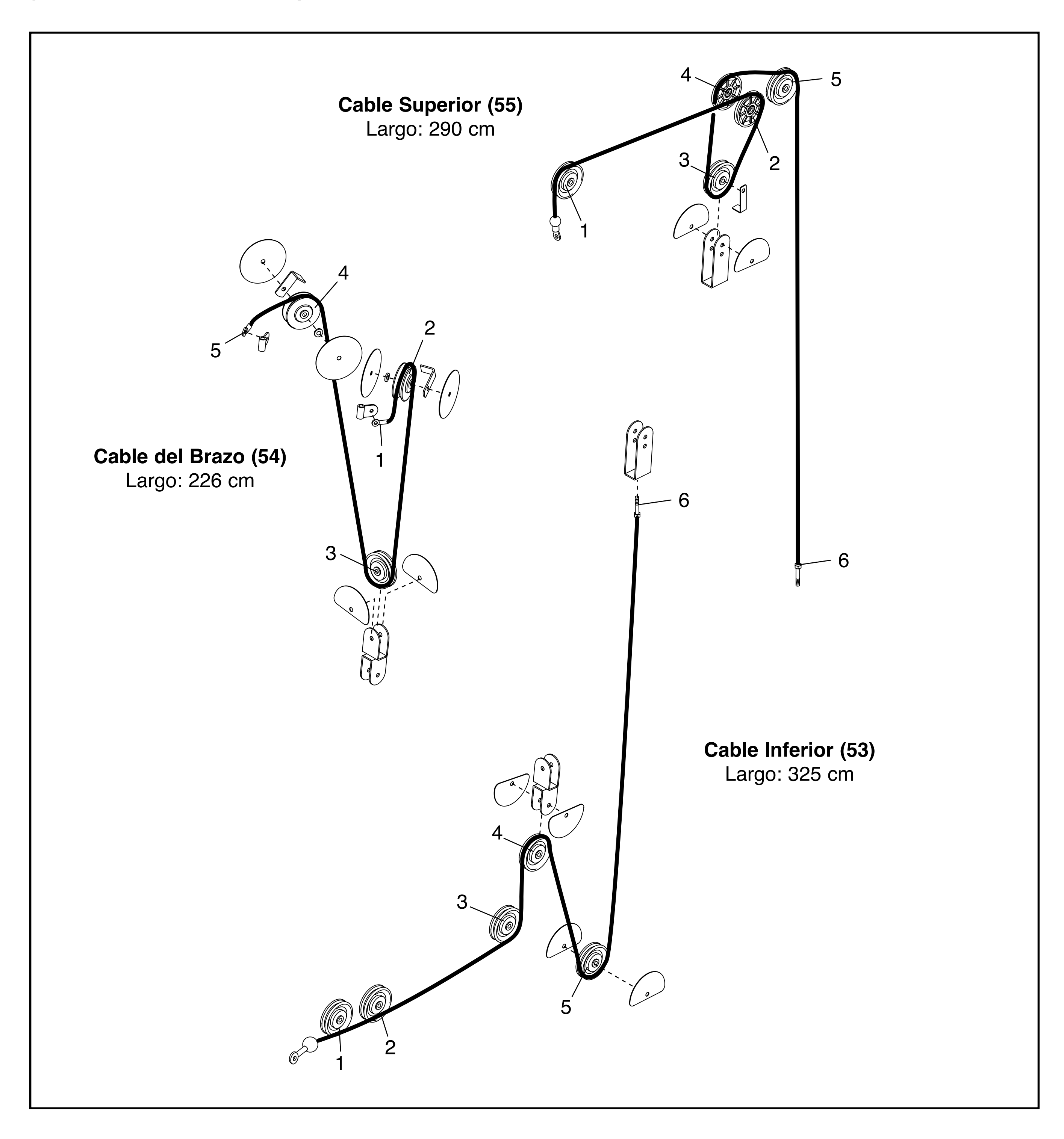
La tabla de abajo muestra la resistencia aproximada de las pesas en cada estación de ejercicios. Los números que aparecen en la columna izquierda se refieren a las pesas 12,5 lb. **Nota: La resistencia de pesas mostrada para la estación de brazo mariposa se indica para cada brazo. La resistencia real en cada estación puede variar debido a las diferencias entre las pesas individuales así como a la fricción entre los cables, las poleas y las guías de pesas.**

| PESA | POLEA SUPERIOR (lbs.) | BRAZO MARIPOSA (lbs.) | BRAZO DE PRENSA (lbs.) | PALANCA PARA LAS PIERNAS (lbs.) | POLEA INFERIOR (lbs.) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Superior** | 11 | 16 | 27 | 27 | 26 |
| **1** | 26 | 22 | 44 | 57 | 55 |
| **2** | 42 | 30 | 62 | 85 | 86 |
| **3** | 61 | 41 | 97 | 111 | 119 |
| **4** | 70 | 51 | 127 | 159 | 148 |
| **5** | 86 | 63 | 144 | 182 | 163 |
| **6** | 101 | 82 | 173 | 214 | 187 |

**Nota: 1 lb. = 0,45 kg**

# DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece más abajo muestra el cableado correcto. Los números de cada diagrama indican la ruta correcta de cada cable. Use el diagrama para asegurarse de que tanto los cables como los protectores del cable se han montado correctamente. Si los cables o los protectores del cable no están correctamente ensamblados, la máquina de musculación no funcionará correctamente y podría sufrir daños. **Asegúrese de que los protectores del cable no toquen ni traben los cables.**



# MANTENIMIENTO

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. El sistema de entrenamiento puede ser limpiado con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.

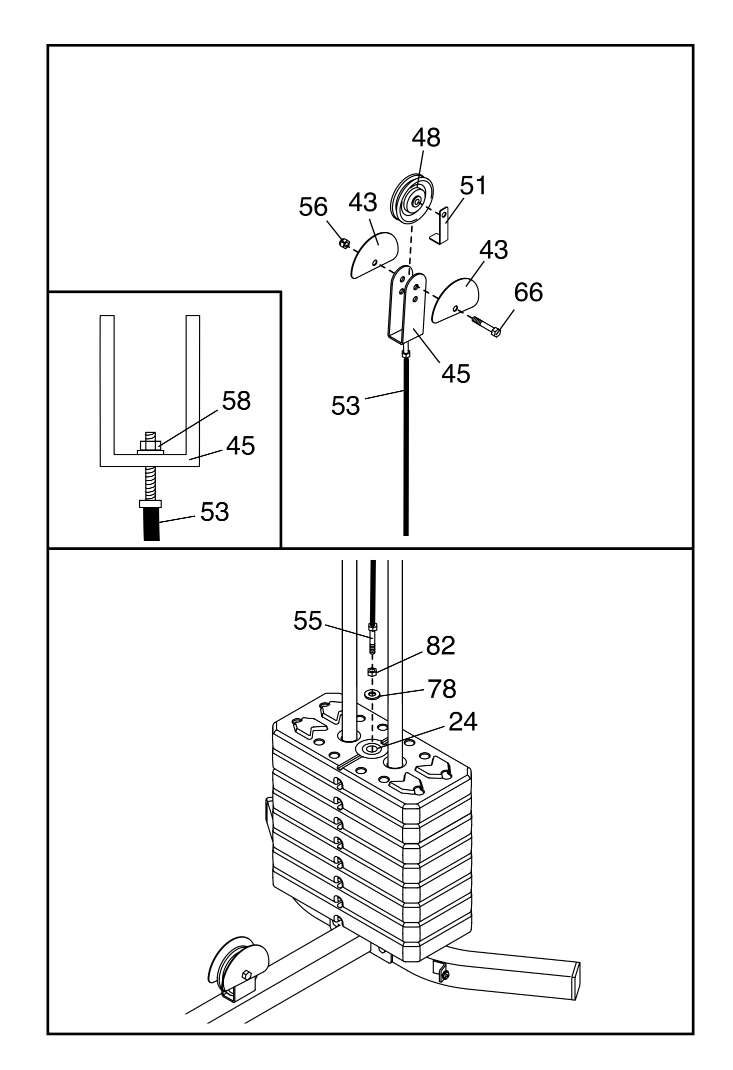
**APRIETE DE LOS CABLES**

El cable tejido, que es el tipo de cable utilizado en el sistema de entrenamiento, puede estirarse un poco cuando se utiliza por primera vez. Si hay holgura en los cables antes de sentir resistencia, hay que apretar los cables. Para apretar los cables, primeramente inserte el pasador de pesas en el centro de la pila de pesas. La holgura de estos cables puede eliminarse por vías diferentes:

**Vea el diagrama incluido.** Apriete la Contratuerca M8 (58) que conecta el extremo del Cable Inferior (53) al Soporte en U (45).

Retire la Contratuerca M10 (56) y el Perno M10 x 51mm (66) de la Trampa de Cable (51), de la Polea 90mm (48), de los dos Protectores en Mitad (43) y del Soporte en U (45). Vuelva a conectar la Polea, la Trampa de Cable y los Protectores en Mitad al otro orificio del Soporte en U. **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté en la posición adecuada y que el Cable Inferior (53) y la Polea se muevan con suavidad.**

Afloje la Tuerca M12 (82) en el Cable Superior (55). Apriete el Cable dentro del Selector de Pesas (24) hasta eliminar la holgura del Cable. Luego, apriete la tuerca M12 contra la Arandela Grande (78).




**No sobre apriete los cables. Si los cables están demasiado apretados, la pesa superior será levantada separándose de la pila de pesas. Si algún cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, puede que éste haya quedado torcido. Extraiga el cable y vuélvalo a instalar.** Si es necesario sustituir los cables, vea CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

# GUÍA DE EJERCICIOS

## CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

**Fortalecer los Músculos**—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

**Tonificar**—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

**Pérdida de Peso**—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

**Entrenamiento Variado**—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

**Calentamiento**—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

**Hacer Ejercicios**—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

**Enfriamiento**—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

## FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

## MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

## REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

**Fuerza**
Fecha:
___/___/___

| Ejercicio | Libras | Grupo | Repeticiones | Ejercicio | Libras | Grupo | Repeticiones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | 6. | | | |
| 2. | | | | 7. | | | |
| 3. | | | | 8. | | | |
| 4. | | | | 9. | | | |
| 5. | | | | 10. | | | |

**Aeróbico**
Fecha:
___/___/___

| Ejercicio | Tiempo | Distancia | Velocidad |
|---|---|---|---|
| | | | |

**Fuerza**
Fecha:
___/___/___

| Ejercicio | Libras | Grupo | Repeticiones | Ejercicio | Libras | Grupo | Repeticiones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | 6. | | | |
| 2. | | | | 7. | | | |
| 3. | | | | 8. | | | |
| 4. | | | | 9. | | | |
| 5. | | | | 10. | | | |

**Aeróbico**
Fecha:
___/___/___

| Ejercicio | Tiempo | Distancia | Velocidad |
|---|---|---|---|
| | | | |

**Fuerza**
Fecha:
___/___/___

| Ejercicio | Libras | Grupo | Repeticiones | Ejercicio | Libras | Grupo | Repeticiones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | 6. | | | |
| 2. | | | | 7. | | | |
| 3. | | | | 8. | | | |
| 4. | | | | 9. | | | |
| 5. | | | | 10. | | | |

**Aeróbico**
Fecha:
___/___/___

| Ejercicio | Tiempo | Distancia | Velocidad |
|---|---|---|---|
| | | | |

# LISTA DE LAS PIEZAS

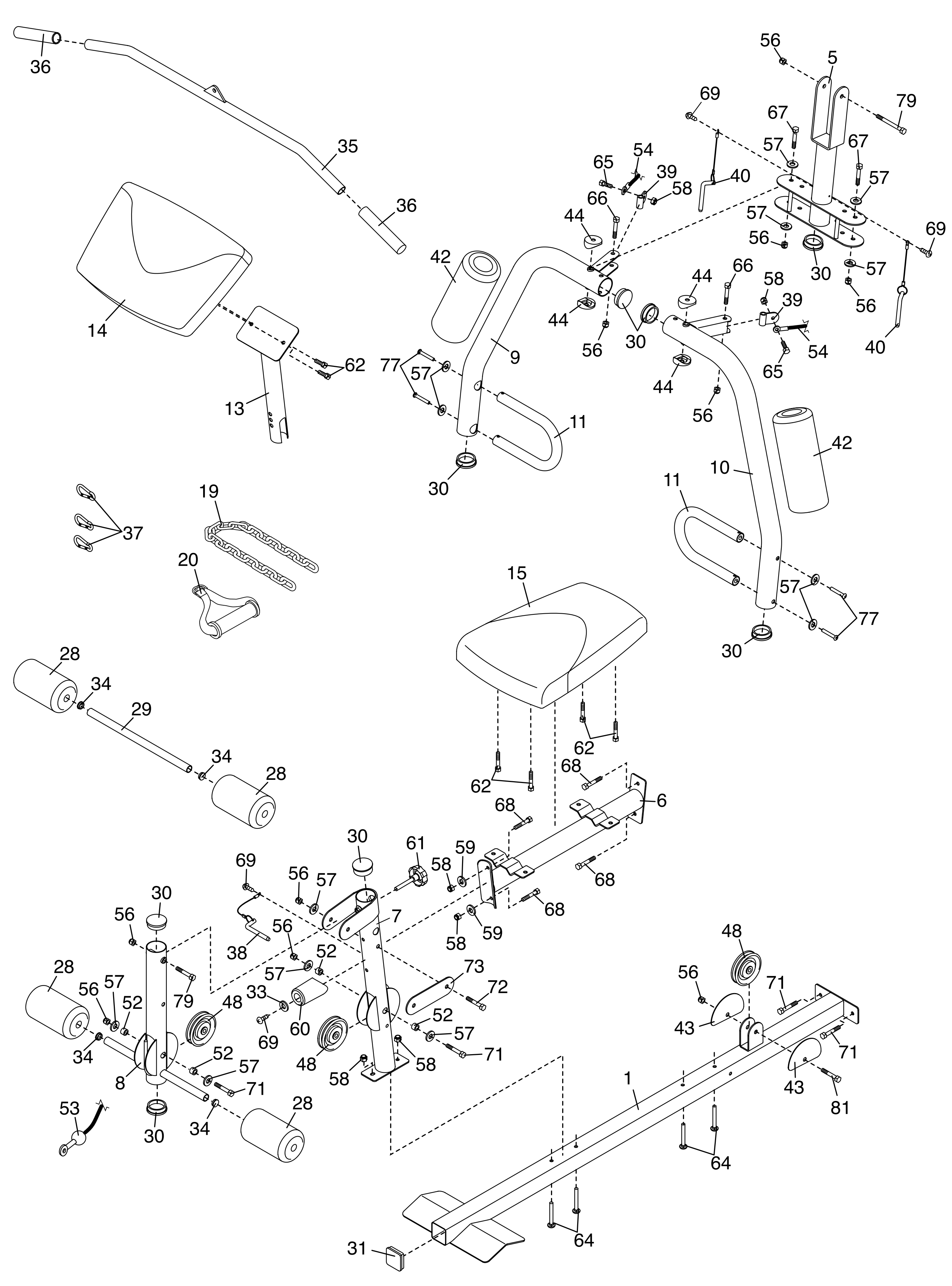
Nº de Modelo WESY1938.1 R0714A

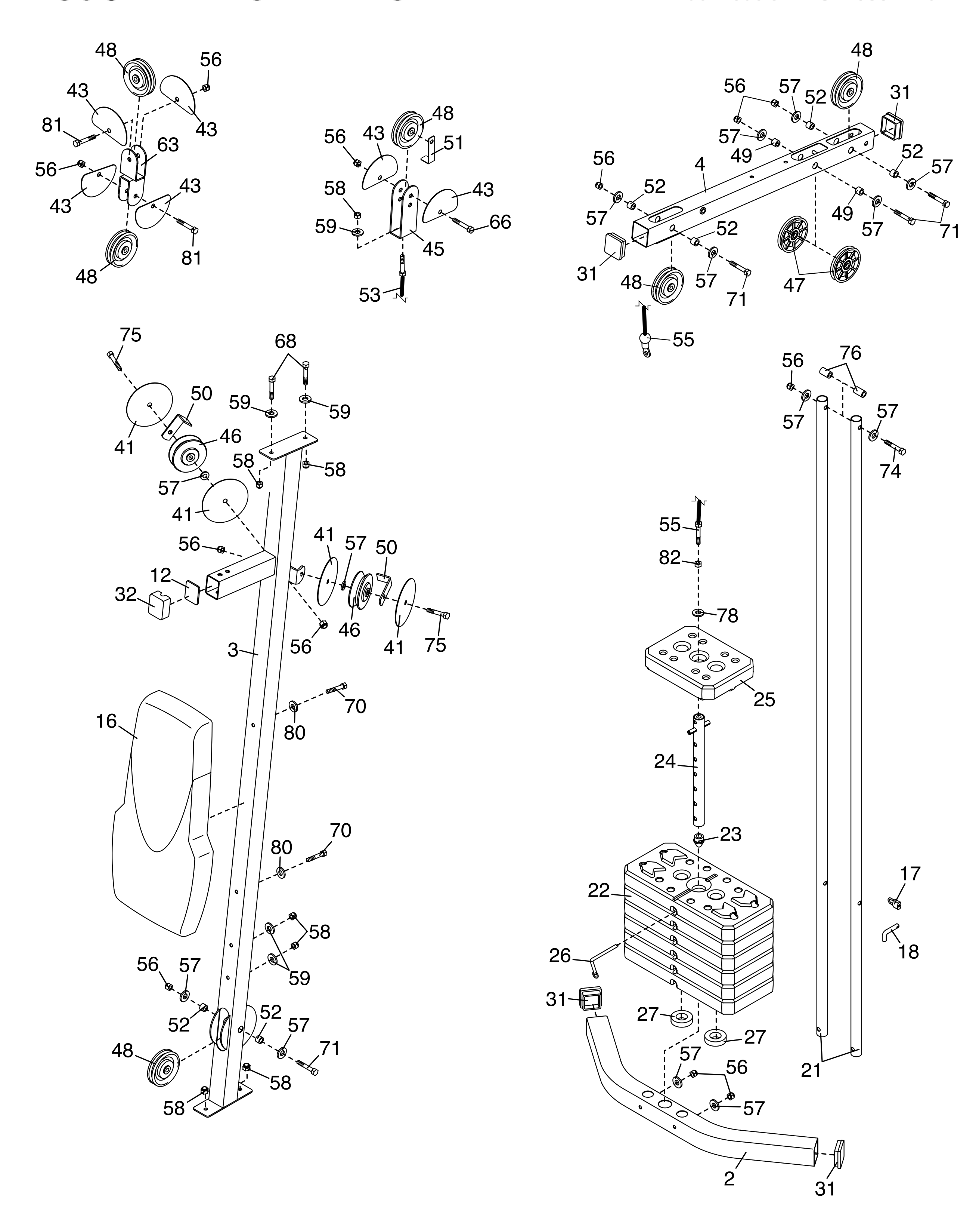
| Nº | Ctd. | Descripción | Nº | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Base | 44 | 4 | Buje del Brazo |
| 2 | 1 | Estabilizador | 45 | 1 | Soporte en U |
| 3 | 1 | Montante Vertical | 46 | 2 | Polea en V |
| 4 | 1 | Armadura Superior | 47 | 2 | Polea Delgada 90mm |
| 5 | 1 | Armadura de Pivote | 48 | 9 | Polea 90mm |
| 6 | 1 | Armadura del Asiento | 49 | 2 | Espaciador 1mm |
| 7 | 1 | Pata Delantera | 50 | 2 | Trampa de Cable Grande |
| 8 | 1 | Palanca para las Piernas | 51 | 1 | Trampa de Cable |
| 9 | 1 | Brazo Derecho | 52 | 10 | Espaciador 12mm |
| 10 | 1 | Brazo Izquierdo | 53 | 1 | Cable Inferior |
| 11 | 2 | Manubrio | 54 | 1 | Cable del Brazo |
| 12 | 1 | Placa Cuadrada | 55 | 1 | Cable Superior |
| 13 | 1 | Poste de Doblez | 56 | 22 | Contratuerca M10 |
| 14 | 1 | Almohadilla de Doblez | 57 | 27 | Arandela M10 |
| 15 | 1 | Asiento | 58 | 13 | Contratuerca M8 |
| 16 | 1 | Respaldo | 59 | 7 | Arandela M8 |
| 17 | 1 | Seguro | 60 | 1 | Amortiguador de la Pata |
| 18 | 1 | Pasador de Seguridad | 61 | 1 | Perilla de Doblez |
| 19 | 1 | Cadena | 62 | 6 | Tornillo M6 x 16mm |
| 20 | 1 | Correa de Asidero | 63 | 1 | Soporte en “U” Doble |
| 21 | 2 | Guía de Pesas | 64 | 4 | Perno de Porte M8 x 63mm |
| 22 | 6 | Pesa | 65 | 2 | Perno con Collar M8 x 22mm |
| 23 | 1 | Tapa del Selector de Pesas | 66 | 3 | Perno M10 x 51mm |
| 24 | 1 | Selector de pesas | 67 | 2 | Perno M10 x 85mm |
| 25 | 1 | Pesa Superior | 68 | 6 | Perno M8 x 65mm |
| 26 | 1 | Pasador de Pesas | 69 | 4 | Tornillo Taladro M4 x 20mm |
| 27 | 2 | Parachoques de Pesas | 70 | 2 | Tornillo M6 x 63mm |
| 28 | 4 | Almohadilla de Espuma Pequeña | 71 | 8 | Perno M10 x 67mm |
| 29 | 1 | Tubo de la Almohadilla | 72 | 1 | Perno M10 x 70mm |
| 30 | 8 | Tapa Interna Redonda 50mm | 73 | 1 | Placa de Seguridad |
| 31 | 5 | Tapa Interna Cuadrada 50mm | 74 | 1 | Perno M10 x 155mm |
| 32 | 1 | Tapa Exterior Cuadrada 38mm | 75 | 2 | Perno M10 x 63mm |
| 33 | 1 | Arandela M4 | 76 | 2 | Espaciador 19mm |
| 34 | 4 | Tapa Interna Redonda 19mm | 77 | 4 | Tornillo Botón M10 x 25mm |
| 35 | 1 | Barra Lateral | 78 | 1 | Arandela Grande |
| 36 | 2 | Mango | 79 | 2 | Perno M10 x 77mm |
| 37 | 3 | Gancho del Cable | 80 | 2 | Arandela M6 |
| 38 | 1 | Pasador de la Palanca para las Piernas | 81 | 3 | Perno M10 x 46mm |
| | | | 82 | 1 | Tuerca M12 |
| 39 | 2 | Pivote del Cable | * | – | Manual del Usuario |
| 40 | 2 | Perno del Brazo | * | – | Guía de Ejercicios |
| 41 | 4 | Protector Total | * | – | Paquete de Grasa |
| 42 | 2 | Almohadilla de Espuma Grande | * | – | Llave Hexagonal |
| 43 | 8 | Protector en Mitad | | | |

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo WESY1938.1 R0714A





# CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

# GARANTÍA LIMITADA

**IMPORTANTE: Usted debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com.**

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto está libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por un (1) año de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todos los reparos por lo cual se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizados por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado por o atribuido a daños causados durante el envió, abuso, mal uso, o uso impropio o anormal, o reparos no proveídos por un centro autorizado de servicio de ICON; a productos utilizados en lugares con el propósito de comercio o renta o en tiendas como modelos de demostración. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.

**Tecnoservicio**
**Tenayuca 55 “A” Mez. 1**
**Col. Letran Valle**
**Del. Benito Juarez**
**Mexico DF C.P. 03650**
**Tel. 01-800-681-9542**

Nº de Pieza 365005 R0714A